



# Večerní chlebík



Žijte  
s chutí

- ✦ Vysoký obsah bílkovin
- ✦ Nízký obsah cukrů
- ✦ Vhodný pro večerní konzumaci
- ✦ Zapadá do dietního konceptu tzv. Low carb
- ✦ Obsahuje lněná, slunečnicová a sezamová semínka

[www.penam.cz](http://www.penam.cz)  FIT DEN  PENAMFITDEN



# Pečivo večer? Ano a bez výčitek!



## Okurkovo-tvarohová pomazánka

Co budete potřebovat?

Večerní chlebík Fit den Penam  
250 g polotučného tvarohu  
½ salátové okurky  
4 jarní cibulky  
1 lžička Worcestrovské omáčky  
špetka soli na dochucení

Jak na to?

Okurku a 3 zelené části jarní cibulky nakrájejte nadrobno. Smíchejte s tvarohem a přidejte Worcestrovou omáčku. Osolte dle chuti a vše pořádně promíchejte. Podávejte na plátcích Večerního chlebíku Penam. Vše nakonec dozdobte nakrájenou jarní cibulkou.

Dobrou chuť!



## Cvičení na posílení zádového svalstva

